

Psikoterapi dan Pembolehkan Konsep Kendiri (PART 15)

Assoc. Prof. Dr. Azizi Hj Yahaya

3.5 Logoterapi

Logoterapi dipelopori oleh Viktor Frankl. “Logo” di sini bermaksud “makna”. Maka logoterapi adalah sejenis psikoterapi yang berteraskan pembinaan makna hidup seseorang. Frankl menemui asas falsafah bagi psikoterapinya daripada kesengsaraannya semasa beliau berada dalam kem penumpuan (concentration camp) Nazi. Beliau melalui hidup yang paling pahit dalam masa ini termasuk menyaksikan kematian ibu bapa, adik beradik, isteri dan anak-anaknya. Daripada kepahitan dan kesengsaraan hidup ini, beliau menyedari makna dan maruah hidup kepada manusia. (Prochaska & Narcross, 1999)

Menurut Frankl (1967), “tekad untuk mendapat makna” (will-to-meaning) adalah inti asas bagi kewujudan manusia. Beliau mengungkapkan pandangan ini dalam diktum Nietzsche yang berbunyi: “sesiapa yang mempunyai sebab yang kuat untuk hidupnya akan berupaya menanggung segalanya.” (he who has a why to live for can bear with almost any how). Maka, orang yang menyedari makna hidupnya akan mampu memperkembang diri dengan optimum.

Sasaran logoterapi adalah mereka yang dikatakan mengalami “kevakuman eksistensial” (existential vacuum) , iaitu mereka yang meruncing dan mempertikaikan makna hidup, kerja, kesayangan dan malah kematian. Mereka telah kehilangan makna yang jelas untuk terus hidup. Dan mereka turut terjerus dalam keadaan cemas dan tekanan yang ekstrim sehingga ada yang sanggup menamatkan nyawanya.

Logoterapi dapat membantu dalam pembinaan semula makna hidup. Frankl (1963) mencipta satu cara renungan yang bertentangan dalam proses psikoterapinya di mana pesakit akan dicabar untuk mencari “sebab kenapa tidak mengakhiri nyawa”. Daripada itu Frankl percaya bahawa pesakit akan mula menyedari sebab yang membolehkannya terus hidup dan

seterusnya mencari satu makna hidup untuk dirinya sendiri. Frankl menyatakan keadaan ini sebagai “hidup untuk kali kedua”. Maksudnya, seseorang itu telah “hidup dengan kesadaran bahwa dia seakan-akan telah hidup untuk kali kedua dengan kegagalan dalam hidup pada pertama kali” (Frankl, 1963, p121)

Pendek kata, logoterapi adalah psikoterapi yang berteraskan pembinaan makna hidup supaya seseorang itu menghidupkan semula kesadaran terhadap tanggungjawabnya. Dalam erti kata lain, psikoterapi ini boleh dilihat sebagai pengubahan konsep sendiri dari segi sistem nilainya.

CONTINUE...